

第 2 单元 - 界限和健康关系

更多了解设定界限

辨识和定义对于我们来说安全健康的关系是怎样的，能够帮助我们准备好在所有关系中表明我们的期待和界限。

设定自己的界限时要考虑的提示：

- 写下你的观点，以便在你讨论感到紧张时可以清楚地表达自己的需求。
- 尝试使用第一人称陈述来表达你的感受（“我感觉_____和_____，当你_____的时候”），而不要用第二人称的陈述，因为这看起来会像是你在指责这个人。

请注意：一个人想要了解你为什么这样想，和一个人要求你做出解释，这两者是有区别的。你无需证明你的需求或向任何人提供解释。我们都有权设定界限。

尽管它有时会带来拒绝、困惑或悲伤的感觉，但请记住，一个人仍然可以喜欢你，但同时对你们在一起的时间、地点、原因和方式设有界限。表达自己的界限是一种尊重的行为，接受并适应他人的界限也是一种尊重的行为。

当他人对我们设定界限时要考虑的提示：

- 在场并积极倾听，不要打断对方，允许他们有机会表达自己的界限。
- 给自己时间去承认和容纳你可能正在经历的任何情绪或想法，因为有这些情绪是很自然的。
- 切记设定界限可能相当困难，所以尊重他人的界限，不要做出消极反应（例如变得非常抵触或论断）。
- 要使用诸如“谢谢你告诉我这些”之类的陈述。

如果有人告诉你，你越界了，让他们感到不舒服，尽管事先讨论过他们的界限，但还是要给他们机会来表达自己的感受。如果有人重申自己的界限并告诉你你越界了，请道歉。



Women and Gender
Equality Canada

Femmes et Égalité
des genres Canada



Ministry of
Post-Secondary Education
and Future Skills

Intersectional
Sexualized Violence
Project